

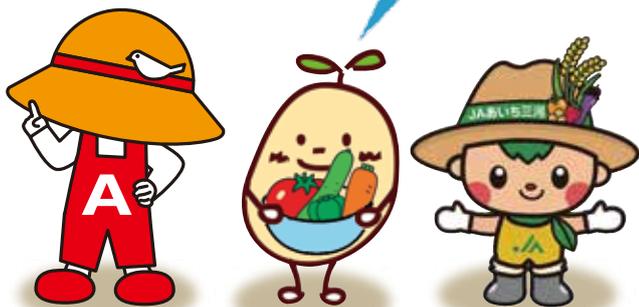
まめ吉通信



ち ざん ち しょう げん き
「地産地消」で みんな元気いっぱい♪

1

ちざんちしょう
「地産地消」は、
ちいき せいざん ちいき
地域で生産されたものを地域で
しょうひ
消費することだよ。



岡崎市農林産物ブランド化推進
マスコットキャラクター
オカボー

JAあいち三河
マスコットキャラクター
みのりくん

2

ち ざん ち しょう
地産地消 1
おすすめポイント

じもと のうざんぶつ
地元でとれた農産物は、
しんせん
新鮮なうちにおいしく
た
食べられるね!



ち ざん ち しょう
地産地消 2
おすすめポイント

じもと ひと
地元の人が
つく
作ってくれていて、
あんしん
安心だね!

3

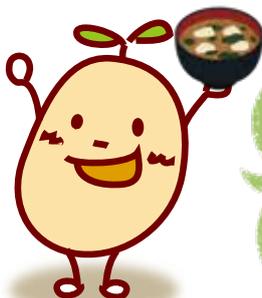
ち ざん ち しょう
地産地消 3
おすすめポイント

つか のうやく
使っている農薬の
かくにん
確認をしているよ!
あんぜん
安全だね。



ち ざん ち しょう
地産地消 4
おすすめポイント

ちいき げんき
地域を元気いっぱい
できるね(活性)!
かつせい
食文化の継承にも
しょうぶんか けいしょう
つながるんだ。



4

ちざんちしょう
地産地消をすると、
みんなが笑顔いっぱい
げんき
& 元気いっぱい
になれるんだね♪



いっしょ
ぼくたちと一緒に、
おかざきさん のうざんぶつ
岡崎産のおいしい農産物を
たくさん食べよう!

岡ベジ(岡崎産の野菜)を食べて地産地消

おかざき農遊館(東阿知和町) のうゆうかん ひがしあちわちょう

グリーンセンター長瀬(橋目町) なかせ はしめちよう

小久井農場直売所(岡町) こくのうじょうちよくばいじよ おかちよう

ふれあいドーム岡崎(下青野町) おかざき しもあおのちよう

道の駅 藤川宿(藤川町) みち えき ふじかわしゆく ふじかわちよう

はいらっせぬかた(榎山町) かしやまちよう (榎山町)

なす

はいらっせぬかた(榎山町)

おかベジは産直施設や朝市、スーパーなどで買うことができるよ! このほかの岡ベジもさが探してみてね。

はつしょうじ 法性寺ねぎ

ほうれん草



おかざき産直ぐるっとラリー

市内産直施設で岡ベジを買ってスタンプラリーに挑戦しよう。素敵な景品が当たるかも!

期間 令和2年3月7日(土)から27日(金)まで

お問い合わせ先: 農務課(23-6201)



▲わくわくはこちらから

ぼくのお友だちを紹介するよ

岡崎市農林産物ブランド化推進
マスコットキャラクター **オカボー**



小学5年生 10歳の男子
農家の後継ぎとして農作業のお手伝いを頑張っているよ。お腹の「A」は、Agriculture(英語で農業という意味)のA! おいしい岡崎市の農林産物をいっぱい食べよう!

岡崎市健康・食育キャラクター
まめ吉



推定5歳 マメ科の男の子
岡崎市産の野菜と果物、八丁味噌が大好き。お友だちみんなを元気いっぱい&笑顔いっぱいにするために頑張るとるよ!

JAあいち三河マスコットキャラクター
みのりくん



推定8歳 元気いっぱい男子
いつも笑顔で明るくまじめで、みんなとすぐに仲良くなれるよ。JAあいち三河でとれた野菜や果物を使った料理が大好き!

ゆるキャラグランプリ 2019



みんな応援ありがとう♪

ゆるキャラ®グランプリ2019の結果は、
ご当地789キャラクター中 **第28位!**
これからも、全国のお友だちに岡崎市の魅力と
食育についてお伝えするためにがんばるでね!

まめ吉のお出かけ予定は
SNSでチェック!
お友だちも募集中だよ。
フォロー・いいね!してね♪



- Twitter: @mamekichi_oka
- Instagram: @mamekichi.okazaki
- Facebook: 岡崎市健康・食育キャラクターまめ吉

春のまめさんぽ2020

おうちの人と一緒に歩いてみよう!
～新しい魅力を見つける 岡崎まち遊び～
全長約4kmの平坦なコースだよ。
先着500名の完歩者にプレゼントがあるよ!

日にち 令和2年**3月22日(日)**
スタート受付 正午～午後1時30分 桜城橋
(受付後、順次スタート)
ゴール受付終了 午後3時30分まで 明代橋公園
(オト リバーサイドテラス北側)



2019年7月にリニューアルオープン
籠田公園



2019年11月にグランドオープン
オト リバーサイドテラス

つくってみよう! 地産地消レシピ



- 材料4人分
- 大根 200g
 - にんじん 100g
 - ねぎ(法性寺ねぎ) 100g
 - 里芋 200g
 - 鶏肉(岡崎おうはん) 100g
 - 厚揚げ 小4個
 - こんにゃく 150g
 - サラダ油 大さじ1
 - だし汁 300ml
 - 豆味噌(八丁味噌) 80g
 - 砂糖 20g

おかざき煮味噌

岡崎の郷土料理「煮味噌」で 岡ベジをたっぷり食べよう!

「煮味噌」は、鍋に季節の野菜を入れて味噌で煮込んだ、冬を代表する岡崎の郷土料理です。家庭によって使う食材や作り方などが違い、それぞれの家庭の味があります。
岡ベジなど、岡崎の地元の食材をたっぷり使った「おかざき煮味噌」をご紹介します。ぜひ味わってみてください。



- 作り方
- 大根は1cm厚さの半月切りまたは1ちょう切りにする。にんじんは1cm厚さの輪切りまたは半月切りにする。ねぎは4cm長さのぶつ切りにする。里芋は輪切りにする。鶏肉は一口大に切る。厚揚げは一口大に切り、熱湯をかける。こんにゃくは一口大に切り、ゆでる。
 - 鍋にサラダ油を熱し、①を炒め、だし汁を加える。煮立ったら火を弱め、材料がやわらかくなったら、豆味噌、砂糖を加え、味噌が溶けるまで煮る。



給食で「まごわやさしい」に親しもう

タイトルにある「まごわやさしい」とは、豆、ごま、わかめ(海そう)、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、いもの頭文字を順に並べたものです。これらは、健康に長生きするために食べると良いといわれている食品です。

子供たちにとって給食の時間は、学校生活の中で楽しみの一つです。特に、カレーライスやとり肉の竜田揚げなど、好きな献立の日は「やったあ!」と喜ぶ子やおかわりをする子の姿が多く見られます。一方、苦手な食べ物がある日には、減らしたり、残したりする姿が見られることがあります。給食の様子を見ると、子供たちの中には、豆や海そう、野菜、魚、きのこが苦手な子が多いようです。給食センターでは、毎日子供たちがどのくらいの栄養が摂れているかを把握するために、食べ残し(残食)を記録しています。例えば「揚げどりの甘辛だれ」の残食率は約3%ですが、魚料理の残食率は3倍の約10%あります。食べている様子を見ても伝わってきますが、実際に残食を記録すると子供が好む料理と、そうでないものでは大きく差があることがわかります。

「まごわやさしい」の中には、大人になって初めておいしいと感じるものもあります。しかし、子供の頃からこれらを使った料理を知り、慣れ親しむことは大切です。給食でも、そのような思いで提供しています。苦手なものも、まずは一口から始めて、生涯の健康のためにしっかりと食べられるようになるとよいですね。



矢作南小学校 栄養教諭 金丸 裕美 野菜を上手に盛り付ける給食当番▲

令和元年度ベジタブルスイーツコンテスト結果発表



「ベジタブルスイーツで岡崎市民は野菜大好き!」をテーマに「野菜を食べる量が増える」、「野菜が大好きになる」ベジタブルスイーツを募集したところ63点の応募があり、書類審査と試食審査によって最優秀賞と優秀賞が決定しました。



もちり米粉の野菜団子

岩津小学校 6年 藤原 菜々子さん



にんじんとピーマンの蒸しパン

岩津中学校 2年 数井 玲奈さん



サクッとチンゲンクッキー

常磐中学校 2年 木村 古都さん

〈最優秀賞レシピ紹介〉

もちり米粉の野菜団子

●材料(4人分)

ほうれん草	50g	[たれ]
かぼちゃ	30g	砂糖
にんじん	30g	しょうゆ
米粉	120g	水
水	90cc	かたくり粉

●作り方

- 1 ほうれん草はゆで、粗みじんにする。かぼちゃはゆで、うらごしする。にんじんはすりおろす。
- 2 米粉に水をたし、なめらかになるまでこねる。
- 3 生地を二等分にし、半分はかぼちゃとにんじん、半分はほうれん草を加えてこねる。
- 4 かわいく丸めてゆでる。
- 5 団子をゆでている間にたれを作る。
- 6 ゆであがった団子を冷水にとる。
- 7 団子にたれをかけていただきます。

優秀賞のレシピは市ホームページで紹介しています。

令和元年度 岡崎市 ベジタブルスイーツコンテスト

検索